

Марина Аглоненко

---

**Рецепты  
традиционной  
кулинарии**

Вкусная еда

Марина Аглоненко

**Рецепты традиционной  
кулинарии. Вкусная еда**

«Издательские решения»

**Аглоненко М.**

Рецепты традиционной кулинарии. Вкусная еда / М. Аглоненко —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-604788-4

Все люди маленькие и взрослые любят пообедать и поужинать вкусными блюдами. В этой интересной книге можно найти рецепты для приготовления ужина и вторых блюд.

ISBN 978-5-00-604788-4

© Аглоненко М.  
© Издательские решения

## Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	6
ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ САЛАТЫ	7
«салат из печени трески»	7
САЛАТ "ПИКАНТНЫЙ»	8
ГЛАВА ВТОРАЯ	9
ПОЛЕЗНАЯ ЗАКУСКА НА СТОЛЕ	10
«морковный салат»	10
«салат с копчеными колбасками»	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	12
НОВЕЙШАЯ ЗАКУСКА	13
«салат из дыни»	13
«салат с баклажаном и булгуром»	14
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	15
МЯСНЫЕ САЛАТЫ	16
«рисовый салат с курицей»	16
«стейк – салат с кускусом»	17
ГЛАВА ПЯТАЯ	18
МЯСНАЯ ТЕМАТИКА	19
«салат со свининой и нектаринами»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Рецепты традиционной кулинарии Вкусная еда**

**Марина Аглоненко**

© Марина Аглоненко, 2023

ISBN 978-5-0060-4788-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

## **ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ САЛАТЫ**

### **«салат из печени трески»**

Продукты: берем 240 грамм печени трески, двести грамм огурцов, триста грамм консервированной кукурузы, шесть яиц, двести грамм твердого сыра, головку красного лука, десять грамм зеленого лука и десять грамм укропа, четыре столовые ложки майонеза.

Печень трески нужно выложить на бумажное полотенце, чтобы вышел лишний жир, затем размять. Огурцы, сыр, вареные яйца нужно обязательно нарезать кубиками, красный лук нужно нарезать полукольцами.

Зелень нужно вымыть, затем ее измельчить. Все ингредиенты нужно смешать, положить кукурузу и майонез. Но можно и обойтись без соуса, но в этом случае стоит добавить в салат пару ложек заливки из консервированной банки.

## **САЛАТ "ПИКАНТНЫЙ»**

Продукты: берем сто шестьдесят грамм куриного филе, восемьдесят грамм брынзы, маринованный огурец, по двадцать грамм маслин и оливок, томат, головку красного лука, две столовые ложки растительного масла, двести грамм листового салата, ломтик белого хлеба, соль по вкусу.

Делаем заправку: берем 1,5 столовых ложек растительного масла, 1,5 столовых ложек лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

## ПОЛЕЗНАЯ ЗАКУСКА НА СТОЛЕ

### «морковный салат»

Продукты: берем две моркови, две столовые ложки грецких орехов, две столовые ложки меда, сироп шиповника, лимонный сок.

Морковь нужно натереть, ядра грецкого ореха нужно измельчить. Морковь нужно смешать вместе с медом и орехами. При желании можно в салат добавить сироп шиповника и лимонный сок.

### **«салат с копчеными колбасками»**

Продукты: дыню нужно обязательно нарезать дольками. Нужно смешать в сотейнике одну столовую ложку меда, 75 мл бальзамического уксуса, поставить на огонь и варить пять – семь минут, до консистенции сиропа. Остудить.

На сковороде обжарить нарезанные кубиками копченые колбаски.

Дольки дыни нужно полить приготовленным соусом, посыпать обжаренными колбасками и подать с зеленым салатом.

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

## НОВЕЙШАЯ ЗАКУСКА

### «салат из дыни»

Продукты: нужно нарезать кубиками мякоть 1/4 дыни, добавить в салат 1/2 мелко нарезанного перчика (или зеленого перчика чили без семян), 1/2 стакана зелени кинзы и заправить соком одного лайма.

Салат можно подавать к рыбе.

## **«салат с баклажаном и булгуром»**

Продукты: берем сто пятьдесят грамм булгура, одну красную луковицу нужно мелко нарезать, триста мл овощного бульона, один баклажан нужно нарезать кружочками, также берем две столовые ложки оливкового масла.

Четыреста грамм сыра нужно обязательно нарезать ломтиками, также берем три столовые ложки муки, один небольшой пучок мяты, но листья мяты нужно мелко нарезать, один небольшой пучок петрушки нужно тоже мелко порубить, один свежий огурец нужно нарезать мелкими кубиками, два помидора нужно разрезать, удалить сердцевинку с семенами и мелко порезать, добавить один стакан консервированного или отварного нута, сто грамм зерен граната.

Готовим заправку: берем три столовые ложки оливкового масла, сок одного лимона, два зубчика чеснока нужно обязательно измельчить.

Булгур и лук нужно обязательно выложить в кастрюлю, влить бульон и довести до кипения, убавить нагрев и готовить десять – двенадцать минут до готовности крупы.

Переложить на тарелку и остудить. Разогреть нужно также сковороду – гриль, смазать ее оливковым маслом и обжарить ломтики баклажанов с обеих сторон. Отложить.

Ломтики сыра нужно обвалить в муке. В сковороду нужно добавить оставшееся масло и обжарить сыр до подрумянивания.

Все ингредиенты нужно обязательно смешать в небольшой миске для заправки салата.

В салатнике нужно обязательно смешать нарезанные свежие овощи и травы, нут, зерна граната, булгур, полить заправкой и перемешать.

Сверху нужно выложить сыр и баклажаны.

## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

## МЯСНЫЕ САЛАТЫ

### «рисовый салат с курицей»

Продукты: берем четыре куриные грудки без кожи, четыре столовые ложки мясного соуса, четыре чайные ложки подсолнечного масла, два отварных початка кукурузы, четыре столовые ложки кокосовой стружки, двести пятьдесят грамм отварного длиннозерного риса, сок двух лаймов, одно манго нужно очистить и нарезать его кубиками.

Также берем четыреста грамм консервированной красной фасоли (жидкость нужно обязательно слить). Один пучок кинзы нужно обязательно порубить. Соль и свежемолотый перец нужно добавить по вкусу.

Духовку нужно разогреть до ста восьмидесяти градусов. Куриные грудки нужно выложить в форму для выпечки, приправить солью и черным перцем, смазать их мясным соусом и запекать около двадцати минут до готовности.

Половину оливкового масла нужно нагреть в сковороде. Початки кукурузы нужно обжарить со всех сторон до подрумянивания.

В той же сковороде нужно слегка обжарить кокосовую стружку, постоянно помешивая. Туда нужно добавить оставшееся масло, сок одного лайма и выложить рис, манго, фасоль и зеленый лук. Перемешать, готовить одну минуту, затем все нужно выложить в салатник.

Запеченную куриную грудку нужно нарезать ломтиками. С початков кукурузы нужно срезать зерна, все нужно выложить в сковороду с рисом.

Влить нужно сок оставшегося лайма в форму, где раньше запекались куриные грудки, перемешать нужно лайм с соком для запекания и добавить его в салат.

Салат нужно аккуратно перемешать, приправить его по вкусу солью и перцем и подать на стол.

## **«стейк – салат с кускусом»**

Продукты: берем двести пятьдесят грамм крупы «кус – кус», пятьсот мл куриного бульона, две лепешки, 175 мл оливкового масла, две чайные ложки молотого тмина, четыре стейка из говядины по 150 грамм, один зубчик чеснока, но его нужно очистить.

Один пучок зелени, петрушки, кинзы, орегано, 0,5 чайных ложек молотого перца «чили», сок 1/2 лимона, 1/2 чайные ложки жидкого меда, четыре крупных спелых помидора.

Крупку нужно обязательно подсушить на сухой сковороде с бортиками около трех минут на среднем огне. Влить бульон и обязательно довести до кипения, накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 12 – 15 минут, пока бульон не впитается и крупа не станет мягкой.

Крупку нужно переложить в салатник и остудить. Стейки из говядины нужно приправить солью и молотым тмином. Нужно также нагреть одну столовую ложку масла в большой сковороде и обжарить мясные стейки нужно с двух сторон до нужной степени прожарки.

Снять с огня и остудить. В блендере нужно обязательно взбить оставшееся оливковое масло, чеснок, зелень, перец «чили», сок лимона, мед, две столовые ложки воды до однородности.

Приправить блюдо нужно по вкусу солью. Нужно также сохранить четыре столовые ложки соуса, но остальное нужно все смешать с кускусом и добавить туда нарезанные помидоры.

Стейки говядины нужно обязательно нарезать и выложить их поверх салата, добавив оставшийся соус.

## **ГЛАВА ПЯТАЯ**

## МЯСНАЯ ТЕМАТИКА

### «салат со свиной и нектаринами»

Продукты: берем 450 грамм свиной вырезки, два крупных спелых нектарина (нужно обязательно нарезать дольками), также в салат нужно добавить 450 грамм мякоти тыквы, две столовые ложки оливкового масла, одну столовую ложку молотой паприки, три столовые ложки коричневого сахара, одну чайную ложку молотого тмина, один зубчик чеснока нужно обязательно измельчить, добавить также в салат 175 мл виски, одну красную луковицу, две столовые ложки яблочного уксуса, одну упаковку рукколы, двести пятьдесят грамм отварной чечевицы.

Разогреть духовку нужно до двести градусов. Мякоть тыквы нужно нарезать кубиками по одному сантиметру, выложить ее в форму для запекания, полить ее одной столовой ложкой оливкового масла, перемешать, приправить и запекать пятнадцать минут.

Паприку нужно обязательно смешать в небольшой миске, также туда нужно добавить одну столовую ложку сахара, тмин и чеснок.

Свиную вырезку нужно смазать оливковым маслом и натереть ее специями. Выложить ее на противень и запекать около двадцати минут до готовности.

Готовим соус – заправки: в сотейник нужно влить виски, добавить туда оставшийся сахар, смесь нужно обязательно довести до кипения и варить три минуты.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.